

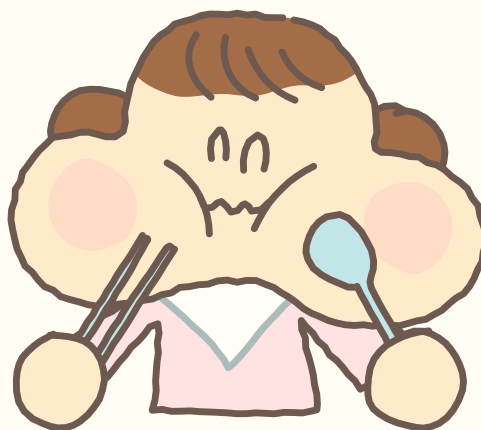
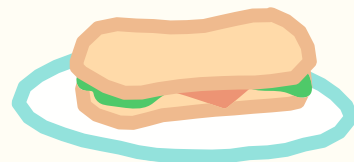


노원구



10월 건강식단

이유식





2026년 10월 이유식A

[초기+중기+후기(죽+무른밥+간식)+완료기(죽+진밥+간식)]

() 어린이집/유치원
※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

날짜				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3(토) 개천절
초기(5-6) 이유식1회	☑ 이유식을 처음 시작하는 경우 [초기(5-6개월)]	☑ 알려드립니다 기관의 요청에 따라 후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라 2종으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다.			양배추미음	
중기(7-8) 이유식2회	① 처음 3-4일 쌀미음 제공 ② 한 가지 식품 미음으로 3-4일씩 제공 ③ 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩만 추가 ④ 3-4일 동량의 미음 제공하여 알레르기 유발 확인 권장			양배추죽 노른자생숙이무른밥① 으깬고구마(자른과일(감))	쇠고기호박죽⑩ 자른과일(바나나or포도) 쇠고기호박무른밥⑩ 으깬감자	
후기(9-11) 오전간식 초식 오후간식		1) 이유식 식단(초,중,후기) A (간편 형태) - 후기: 이유식 무른밥 1회 + 간식2회 - 완료기: 이유식 진밥 1회 + 간식2회 2) 이유식 식단(초,중,후기) B (죽2회 조리) - 후기: 이유식 죽1회 + 무른밥1회 + 간식1회 - 완료기: 이유식 죽1회 + 진밥1회 + 간식1회		양배추죽 노른자생숙이진밥① 으깬고구마(자른과일(감))	자른과일(바나나or포도) 쇠고기호박진밥⑩ 으깬감자	
완료기(12-15) 오전간식 초식 오후간식						
날짜	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)
초기(5-6) 이유식1회		배추미음(밤미음)			감자미음	
중기(7-8) 이유식2회	노른자(취나물)죽①	배추죽	닭살아욱죽⑮	두부죽⑤		노른자(연근)죽①
후기(9-11) 오전간식 초식 오후간식	자른과일(배or귤) 노른자(취나물)무른밥① 무른채소(영어두유)⑤	배추죽(사과or토마토)⑫ 쇠고기(미역)무른밥⑩ 플레인요거트②	현미스낵 닭살아욱무른밥⑮ 으깬감자	두부죽⑤ 노른자팽이무른밥① 어린이치즈②		자른과일(귤or바나나) 노른자(연근)무른밥① 유기농쿠키①②⑥
완료기(12-15) 오전간식 초식 오후간식	자른과일(배or귤) 노른자(취나물)진밥① 무른채소(영어두유)⑤	배추죽(사과or토마토)⑫ 쇠고기(미역)진밥⑩ 플레인요거트②	현미스낵 닭살아욱진밥⑮ 으깬감자	두부죽⑤ 노른자팽이진밥① 어린이치즈②		자른과일(귤or바나나) 노른자(연근)진밥① 유기농쿠키①②⑥
날짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
초기(5-6) 이유식1회		브로콜리미음			당근미음	
중기(7-8) 이유식2회	(두부⑤)미역죽	파프리카죽	(순두부⑤)양배추죽	노른자죽①	노른자(연근)죽①	두부무죽⑤
후기(9-11) 오전간식 초식 오후간식	자른과일(사과or토마토)⑫ (두부⑤)미역무른밥 으깬고구마	파프리카죽(귤or포도) 쇠고기배추무른밥⑩ 어린이치즈②	현미스낵 (순두부⑤)양배추무른밥 무른 브로콜리	노른자죽① 닭살당근무른밥⑮ 자른과일(감or사과)	자른과일(배or바나나) 노른자(연근)무른밥① 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 두부무른밥⑤ 자른과일(포도)
완료기(12-15) 오전간식 초식 오후간식	자른과일(사과or토마토)⑫ (두부⑤)미역진밥 으깬고구마	파프리카죽(귤or포도) 쇠고기배추진밥⑩ 어린이치즈②	현미스낵 (순두부⑤)양배추진밥 무른 브로콜리	노른자죽① 닭살당근진밥⑮ 자른과일(감or사과)	자른과일(배or바나나) 노른자(연근)진밥① 플레인요거트②	유기농쿠키①②⑥ 두부무진밥⑤ 자른과일(포도)
날짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (화)	10/23 (금)	10/24 (토)
초기(5-6) 이유식1회		(단)호박미음			밤미음(쇠고기미음⑩)	
중기(7-8) 이유식2회	쇠고기버섯죽⑩	(단)호박죽	두부(연근)죽⑤	쇠고기죽⑩	두부근대죽⑤	노른자부추죽①
후기(9-11) 오전간식 초식 오후간식	무른당근 쇠고기버섯무른밥⑩ 어린이치즈②	(단)호박죽(포도or바나나) 닭살시금치무른밥⑮ 으깬고구마(영어두유)⑤	현미스낵 두부(연근)무른밥⑤ 으깬감자	쇠고기죽⑩ 노른자죽주무른밥① 으깬밤(온두부⑤)	자른과일(사과or귤) 두부근대무른밥⑤ 플레인요거트②	자른과일(배) 노른자부추무른밥① 유기농쿠키①②⑥
완료기(12-15) 오전간식 초식 오후간식	무른당근 쇠고기버섯진밥⑩ 어린이치즈②	(단)호박죽(포도or바나나) 닭살시금치진밥⑮ 으깬고구마(영어두유)⑤	현미스낵 두부(연근)진밥⑤ 으깬감자	쇠고기죽⑩ 노른자죽주진밥① 으깬밤(온두부⑤)	자른과일(사과or귤) 두부근대진밥⑤ 플레인요거트②	자른과일(배) 노른자부추진밥① 유기농쿠키①②⑥
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
초기(5-6) 이유식1회		감자미음			고구마미음	
중기(7-8) 이유식2회	두부콩나물죽⑤	미역죽 (쇠고기⑩)우거지죽	닭살(오이)죽⑮	고구마죽	노른자부추죽①	브로콜리두부죽⑤
후기(9-11) 오전간식 초식 오후간식	자른과일(귤or바나나) 두부콩나물무른밥⑤ 으깬감자	미역죽(사과or배) (쇠고기⑩)우거지무른밥 어린이치즈②	무른오이 닭살(새송이)무른밥⑮ 플레인요거트②	고구마죽 두부(상추)무른밥⑤ 자른과일(토마토or포도)	현미스낵 노른자부추무른밥① 자른과일(감or포도)	유기농쿠키①②⑥ 브로콜리두부무른밥⑤ 자른과일(배or사과)
완료기(12-15) 오전간식 초식 오후간식	자른과일(귤or바나나) 두부콩나물진밥⑤ 으깬감자	미역죽(사과or배) (쇠고기⑩)우거지진밥 어린이치즈②	무른오이 닭살(새송이)진밥⑮ 플레인요거트②	고구마죽 두부(상추)진밥⑤ 자른과일(토마토or포도)	현미스낵 노른자부추진밥① 자른과일(감or포도)	유기농쿠키①②⑥ 브로콜리두부진밥⑤ 자른과일(배or사과)

	영양분배표	초기 중기 후기 완료기			10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
	kcal/g				45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	개천절
			10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)
							한글날
			10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
							10/17 (토)
			10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (화)	10/23 (금)
							10/24 (토)
			10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
							10/31 (토)

원산지		식품알레르기 유발물질	
쌀 (밥,죽,누룽지)	산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산채 ⑭우유 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳걍	※ 야생산채는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적 으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
두부	산		※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.
순두부	산		
쇠고기	산	예) 국내산 한우 호주산	
닭고기	산		

(이유식) 감수없이 변경 가능 안내
■ 후기 및 완료기 이유식의 '오전간식'과 '오후간식'은 아래의 경우, 별도의 식단감수 없이 변경 가능합니다.
- 죽류 ⇔ 자른과일류⑩⑪(구체적인 과일명 명시) ⇔ 무른채소
예) 두부죽⑤ → 자른사과, 열무죽 → 으깬고구마

■ 영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년): 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal, **철분 섭취를 위하여 단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리 & 단백질분(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!**
■ 분홍색 음영이 들어간 날은 중식 메뉴에 이유식으로 적합한 재료가 없으므로 **추가 발주** 하셔야 합니다.
■ 무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!